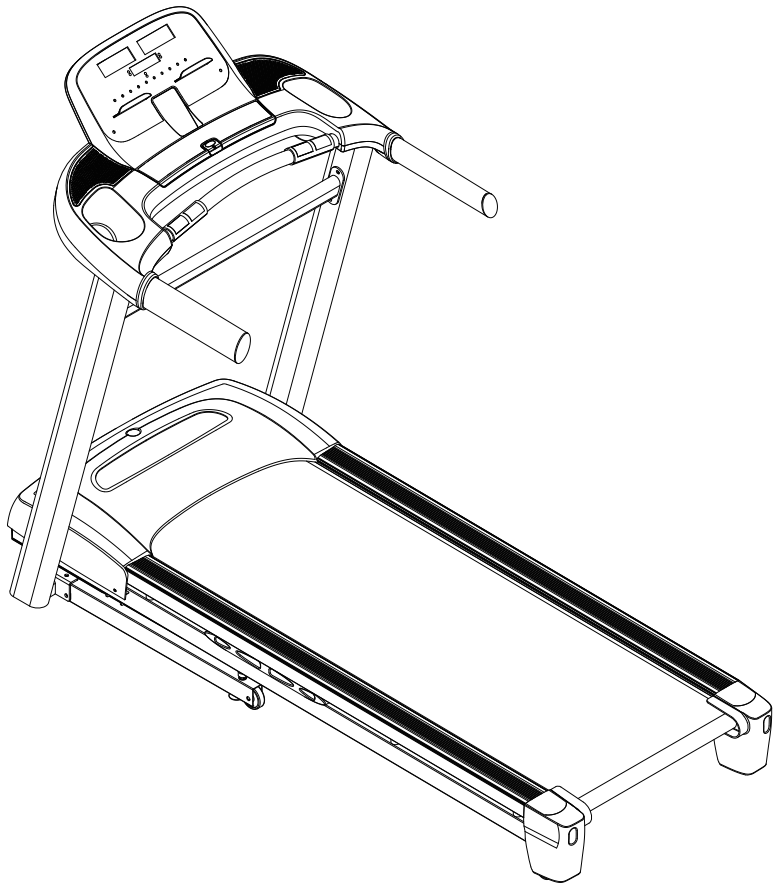


Pour le modèle :

Adventure 3

HORIZON FITNESS

TAPIS DE COURSE
MODE D´EMPLOI

INTRODUCTION

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS pour l'achat de ce tapis de course et MERCI pour la confiance accordée à notre marque !

Peu importe que vous souhaitiez remporter des compétitions ou tout simplement mener une vie plus active et plus saine, l'achat d'un tapis de course est dans tous les cas une bonne décision. Grâce à son ergonomie et aux fonctions innovatrices dont il est doté, vous pourrez rapidement retrouver la forme et renforcer votre santé. Pour nous, il est naturel d'assurer nous-mêmes la construction de A à Z de nos appareils de fitness et nous utilisons, à cette fin, exclusivement des composants de première qualité. Ce n'est pas pour rien que nous vous offrons une des garanties les plus étendues du marché.

Vous désirez un appareil de remise en forme qui vous offre la plus grande convivialité possible, une fiabilité élevée ainsi qu'une qualité optimale ?

La SÉRIE ADVENTURE vous comblera.

TABLE DES MATIÈRES

Spécifications	1
Consignes de sécurité importantes	3
Avant le premier emploi	5
Fonctions du tapis de course	9
Recommandations pour l'entraînement	14
Dépannage	20
Entretien	22
Clauses de garantie	23

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ !
Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, les consignes suivantes doivent impérativement être toujours respectées : avant d'utiliser le tapis de course, lisez le mode d'emploi dans son intégralité. Le propriétaire du tapis de course doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil.

Raccorder l'appareil d'entraînement uniquement à une prise électrique mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.

INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE
Il faut relier l'appareil à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis de course, la terre offre une résistance amoindrie au courant qui s'échappe et, de ce fait, une protection aux électrocutions. Le tapis de course est livré avec un câble électrique qui est doté d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. Cette fiche mâle doit être branchée dans une prise femelle installée et mise à la terre conformément aux prescriptions légales en vigueur.

Un branchement incorrect du conducteur de terre risque de provoquer des électrocutions. Si vous n'êtes pas sûr que votre appareil est bien mis à la terre, adressez-vous à un électricien qualifié ou à un technicien de notre service après-vente. Ne modifiez d'aucune façon que ce soit la fiche d'alimentation fournie. Si cette fiche ne passe pas dans votre prise électrique, faites appel à un électricien qualifié pour qu'il installe une prise adaptée.

L'appareil est conçu pour fonctionner avec une tension nominale de 230 V et possède un câble électrique spécial et une fiche qui lui permettent d'être raccordé à un circuit électrique conforme aux prescriptions. Assurez-vous que l'appareil est branché à une prise qui présente la même configuration que la fiche d'alimentation. Si l'appareil doit être raccordé à un autre circuit électrique, le branchement doit être opéré par un technicien qualifié.

EMPLOI
Pour éviter d'endommager des composants importants du tapis de course, il est recommandé de le protéger avec un fusible de 16 A (classe C) qui n'est utilisé par aucun autre appareil. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.

Afin de réduire tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure :

• Avant d'utiliser le tapis de course, fixez toujours le clip de sécurité anti-chute à vos vêtements.
• Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
• Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans le tapis de course.
• Pour l'entraînement, portez toujours des chaussures de sport adaptées.
• Ne sautez jamais sur le tapis de course !
• Tenez les câbles électriques éloignés de toute surface chaude.
• Ne laissez pas tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
• Débranchez le tapis de course avant de le transporter ou de le nettoyer. Lavez les surfaces uniquement au savon à l'aide d'un chiffon humide, n'employez aucun détergent (voir ENTRETIEN).
• Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 120 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
• Le tapis de course est conçu uniquement pour un usage à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
• Utilisez le tapis de course uniquement à des endroits où il règne une température ambiante normale, c'est-à-dire évitez de le placer par ex. dans un garage, un hall d'entrée, une salle de billard, une salle de bain, une pièce humide, un parc de stationnement ou encore en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
• Utilisez le tapis de course uniquement comme prévu et décrit dans le mode d'emploi. N'employez aucun accessoire qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
• N'utilisez jamais votre appareil d'entraînement à domicile s'il présente des endommagements, quels qu'ils soient, ou comporte des câbles abîmés.
• Ne retirez pas les carters de votre tapis de course ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.
• Positionnez l'interrupteur marche/arrêt sur OFF avant de débrancher la fiche d'alimentation.
• Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni.
• Pour déplacer le tapis de course, ne le tirez pas par le câble électrique.
• Ne déployez pas le câble d'alimentation électrique sous un tapis et ne déposez jamais d'objets dessus, sans quoi il risque d'être endommagé.
• Placez votre appareil sur un sol bien plat.
• Cet appareil est conforme aux prescriptions de la norme EN957-1/6 (classe H).

ENFANTS
Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au tapis de course. Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser le tapis de course. Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à l'utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUPPLÉMENTAIRES

IMPORTANT :

Il faut impérativement veiller à ce que le tapis de course soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser. L'inobservation de cette consigne risque d'entraîner une panne prématurée du système électronique de l'appareil.

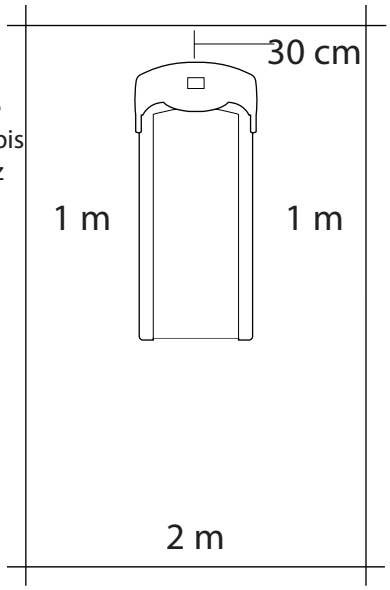
AVANT LE PREMIER EMPLOI

NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS ! Avec ce nouveau tapis de course, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce tapis de course, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.
AVANTAGES APPORTÉS PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement et affinement de la musculation
- Augmentation du tonus au quotidien
- Meilleure résistance au stress
- Maîtrise de ses angoisses et dépressions
- Amélioration de l'estime de soi

Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouveau tapis de course vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé.

EMPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE
Installez votre tapis de course sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant pour pouvoir plier le tapis de course et laisser suffisamment de place pour le câble électrique. Ne placez pas le tapis de course devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité d'eau ou à l'air libre.



ATTENTION

DEFENSE DE SE TENIR SUR LA SURFACE DE COURSE
Pendant la programmation du tapis de course ou d'autres préparatifs, ne vous tenez pas sur la surface de course. Utilisez les repose-pieds prévus à cet effet. Ne montez sur le tapis que lorsque celui-ci fonctionne. Ne démarrez jamais le tapis de course à une vitesse élevée et n'essayez jamais de sauter sur la surface de course en marche !

CLIP DE SÉCURITÉ ANTI-CHUTE
Le tapis de course démarre seulement après que le clip de sécurité anti-chute a été introduit dans la prise. Pincez le clip de sécurité sur un vêtement où il ne risque pas de tomber par inadvertance. Le clip de sécurité sert à stopper le tapis de course si jamais vous faites une chute. Contrôlez toutes les deux semaines que le clip de sécurité fonctionnement toujours correctement.

ATTENTION

N'UTILISEZ JAMAIS LE TAPIS DE COURSE SANS AVOIR PINCE LE CLIP DE SECURITE A VOS VETEMENTS. AVANT DE VOUS METTRE A COURIR, ASSUREZ-VOUS QU'IL NE RISQUE PAS DE TOMBER TOUT SEUL.

PIEDS D'AJUSTAGE

Pour un emploi optimal, le tapis de course devrait être posé bien à plat. Une fois que vous l'avez installé à l'endroit voulu et que vous constatez que l'appareil est bancal, stabilisez-le à l'aide des pieds d'ajustage qui se trouvent sous le cadre. Quand le tapis de course ne vacille plus, bloquez les pieds d'ajustage à cette position en serrant les écrous contre le cadre. A l'aide d'un niveau à bulle, vous pouvez contrôler que votre tapis de course est posé bien à plat.*

Régler la hauteur

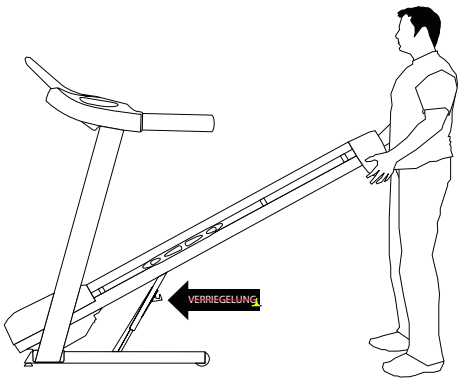
Bloquer l'écrou

USAGE CONFORME

Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Au démarrage, il faut toujours régler une vitesse basse, puis augmenter progressivement l'allure. Ne laissez jamais fonctionner le tapis de course sans surveillance. Quand vous ne l'utilisez plus, retirez le clip de sécurité anti-chute, éteignez le tapis de course et débranchez le câble électrique. Respectez le PLAN D'ENTRETIEN. Montez toujours en marche avant, le regard dirigé vers l'avant du tapis de course. Ne vous retournez pas ou ne regardez pas derrière vous quand le tapis fonctionne. Dès que vous ressentez des douleurs, des faiblesses, des vertiges ou des étouffements, arrêtez sur-le-champ l'entraînement.

⚠ ATTENTION

Ne pas utiliser le tapis de course si le câble ou la fiche d'alimentation est endommagé(e).
Ne pas utiliser le tapis de course s'il ne fonctionne pas correctement.

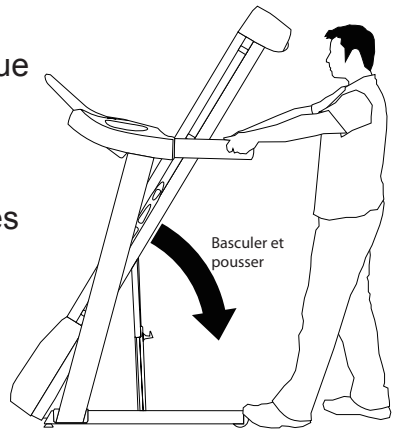


RANGEMENT / PLIAGE

Saisissez fermement l'extrémité du tapis de course. Puis soulevez avec précaution la plate-forme à la verticale jusqu'à entendre le verrouillage à pédale s'enclencher. Assurez-vous que la pédale est bien bloquée avant de relâcher le tapis de course. Pour déplier le tapis de course, vous devez saisir fermement l'extrémité de la plate-forme, puis débloquer le verrouillage en actionnant la pédale (A/B). Posez avec précaution le tapis de course sur le sol.

TRANSPORT

Votre tapis de course est équipé de roulettes de transport intégrées dans le cadre. Avant le transport, assurez-vous que le tapis de course est bien relevé et que la pédale de verrouillage bien enclenchée. Pour débloquer les roulettes de transport, vous devez desserrer les freins avec le pied. Saisissez les poignées et poussez le tapis de course sur ses roulettes jusqu'à l'endroit voulu. Une fois arrivé où vous le vouliez, n'oubliez pas de resserrer les freins des roulettes.



Remarque : avant d'utiliser le tapis de course, il faut actionner les deux freins sur les roulettes de transport arrière.

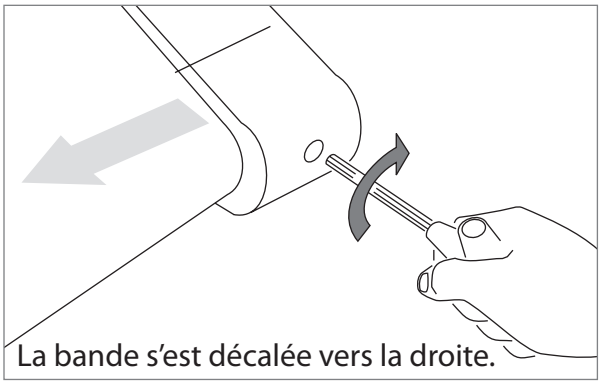
⚠ ATTENTION

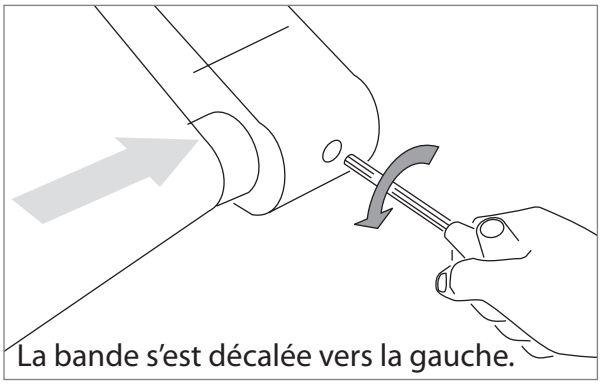
Nos tapis de course sont construits avec des matériaux lourds. Si besoin est, appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil. Transportez ou déplacez votre appareil uniquement plié après avoir débloqué la pédale de verrouillage. Risque de blessures si ces instructions ne sont pas observées.

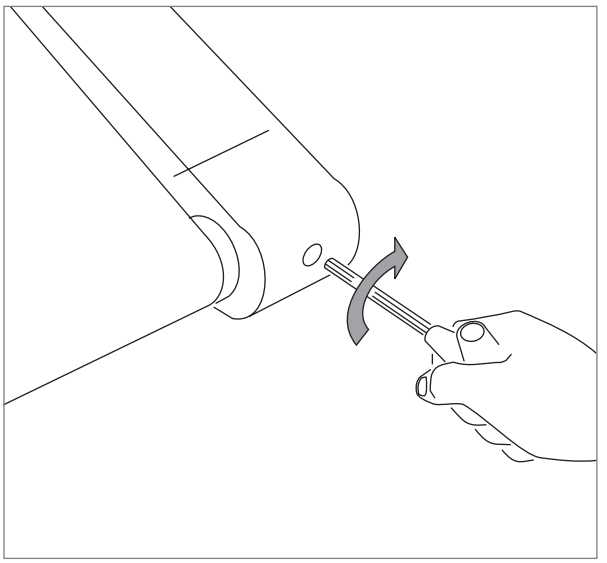
TENSION DE LA BANDE DE COURSE
Avant sa livraison, la bande de course est réglée correctement à l'usine. Toutefois, il se peut que la bande glisse et se détende pendant le transport.

PRUDENCE : Ne pas tendre trop la bande sinon le tapis de course et ses composants risquent de s'user prématurément. La bande de course doit être tendue tout en restant souple.

Si vous avez la sensation que la surface de course glisse sous vos pieds pendant l'entraînement, cela signifie qu'il est temps de retendre la bande. Dans la plupart des cas, le déréglage de la bande est tout simplement dû à son extension suite à l'utilisation du tapis de course. Ce phénomène est tout à fait normal. Afin de résoudre le problème, il faut arrêter le tapis de course et tourner d'un quart de tour vers la droite les deux vis de tension de la bande de course avec la clé Allen fournie (comme indiqué sur la figure ci-contre). Puis remettre en marche le tapis de course et contrôler si la bande glisse encore. Si besoin est, répéter l'opération. Attention ! Il est défendu de tourner les vis de plus d'un quart de tour. La bande de course est bien réglée quand vous n'avez plus l'impression qu'elle glisse pendant la marche.


La bande s'est décalée vers la droite.


La bande s'est décalée vers la gauche.



CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE
Avant d'utiliser l'appareil, il faut s'assurer que la bande de course est centrée et ne glisse pas pendant la marche.

PRUDENCE : Lors du centrage, ne pas faire tourner la bande à plus de 1,5 km/h. Prudence ! Veillez à ne pas coincer vos doigts, vos cheveux ou vos vêtements.

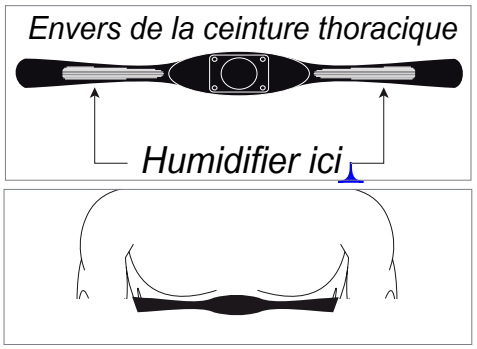
Quand la surface de course s'est décalée vers la droite : à une vitesse de 1,5 km/h, tourner d'un quart de tour dans le sens horaire la vis de réglage de droite avec la clé Allen fournie. Contrôler l'alignement de la bande. Faire faire un tour complet à la bande et vérifier si un nouveau réglage est nécessaire. Si besoin est, répéter l'opération jusqu'à ce que la bande reste bien centrée pendant la marche.

Quand la surface de course s'est décalée vers la gauche : à une vitesse de 1,5 km/h, tourner d'un quart de tour dans le sens antihoraire la vis de réglage de droite avec la clé Allen fournie. Contrôler l'alignement de la bande. Faire faire un tour complet à la bande et vérifier si un nouveau réglage est nécessaire. Si besoin est, répéter l'opération jusqu'à ce que la bande reste bien centrée pendant la marche.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

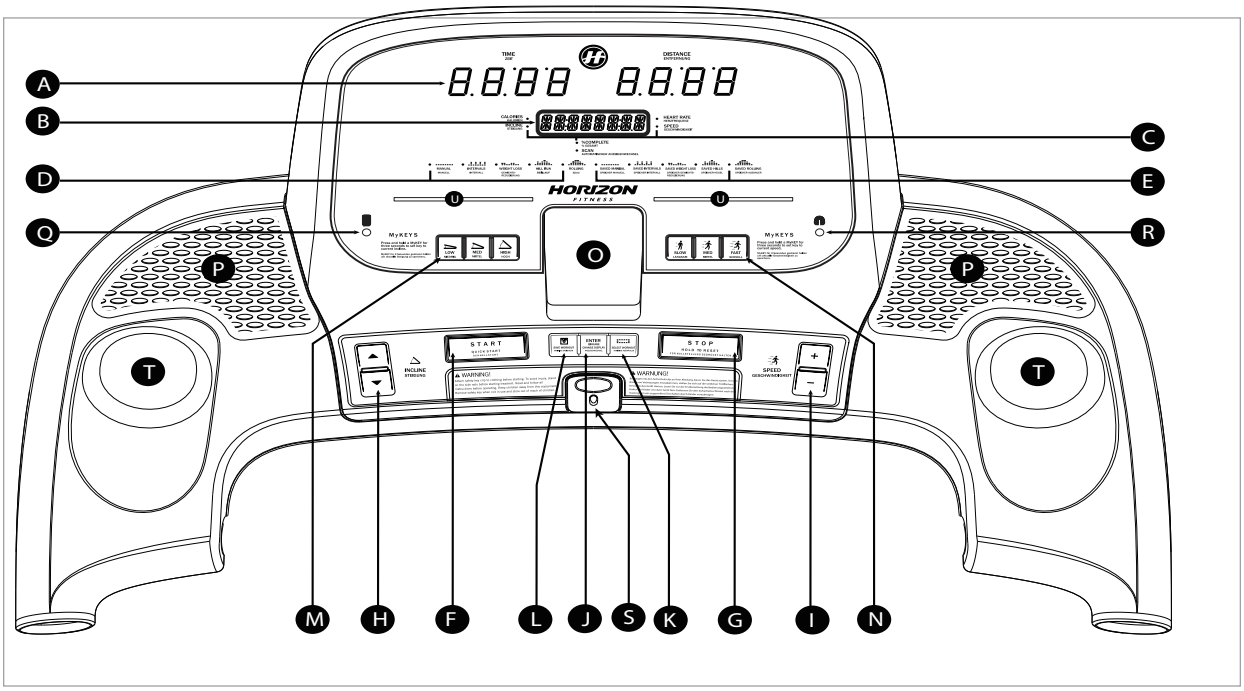
Prise de pulsations par la paume des mains
Posez vos mains directement sur les capteurs cardiaques intégrés dans les poignées. Vous devez saisir les poignées à pleine main afin que le pouls puisse être mesuré. Votre fréquence cardiaque est affichée au bout d'une quinzaine de secondes. Ne saisissez pas les poignées trop fermement, sinon votre pression sanguine risque d'augmenter. Tenez les poignées souplement dans vos mains. Si vous tenez en permanence vos mains sur les capteurs tactiles, vous risquez de provoquer des erreurs de mesure. Il faut bien nettoyer les capteurs pour s'assurer qu'un contact correct puisse s'établir.

Pulsomètre sans fil
Avant de boucler la ceinture thoracique sans fil, vous devez humidifier les deux électrodes avec de l'eau. Placez la ceinture juste sous la cage thoracique ou bien les muscles pectoraux ; le logo doit être dirigé vers l'extérieur et positionné exactement sur votre sternum.
Remarque : la ceinture doit être serrée (sans bloquer la respiration) et placée au bon endroit afin de recueillir et d'envoyer des données précises en continu. Si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée sur la console.



Important : La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.

FONCTIONS DU TAPIS DE COURSE



Remarque : avant d'utiliser l'appareil, retirez le fin film plastique qui recouvre la console.

A) GRANDE FENÊTRE À DEL : durée et distance

B) FENÊTRE À CRISTAUX LIQUIDES : calories brûlées, fréquence cardiaque, inclinaison, vitesse, total en % et commutation automatique de l'affichage

C) ÉCRAN D'INFORMATION : affiche des informations sur l'entraînement en cours.

D) AFFICHAGE DU PROGRAMME : indique le programme d'entraînement sélectionné.

E) AFFICHAGE DU PROGRAMME MÉMORISÉ : indique l'entraînement mémorisé qui a été sélectionné.

F) START : pressez cette touche pour commencer l'entraînement, lancer votre programme ou reprendre un entraînement interrompu.

G) STOP : pressez cette touche pour arrêter ou interrompre votre entraînement. Maintenez la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre la console à zéro.

H) TOUCHES D'INCLINAISON ▲/▼ : pour augmenter ou diminuer l'inclinaison par pas de 0,5%.

I) TOUCHES DE VITESSE +/- : pour élever ou réduire la vitesse par pas de 0,1 km/h ou 0,1 mph.

J) ENTER : pressez cette touche pour valider le choix d'un programme ou une saisie. Une pression sur la touche ENTER vous permet également de changer l'affichage pendant l'entraînement. Pour activer la commutation automatique de l'affichage, vous devez tenir la touche ENTER enfoncée jusqu'à ce le voyant lumineux correspondant (diode) s'allume.

K) SELECT WORKOUT : pressez cette touche pour faire défiler les différents programmes.

L) SAVE WORKOUT : à la fin d'un entraînement, actionnez cette touche pour mémoriser votre programme.

M) MyKEYS – Inclinaisons favorites : utilisez les touches de sélection directe MyKEYS afin d'atteindre plus rapidement vos inclinaisons favorites (voir page 10).

N) MyKEYS – Vitesses favorites : utilisez les touches de sélection directe MyKEYS afin d'atteindre plus rapidement vos allures favorites.

O) SUPPORT MP3 : emplacement conçu pour recevoir un lecteur MP3.

P) HAUT-PARLEURS : raccordez-y un lecteur de CD/MP3 pour que votre musique soit restituée par les haut-parleurs.

Q) SORTIE AUDIO / ENTRÉE CASQUE : pour brancher sur la console, dans la prise prévue à cet effet, votre lecteur MP3/CD avec l'adaptateur audio fourni.

R) ENTRÉE AUDIO : branchez-y votre casque pour écouter de la musique au casque. Remarque : dès que vous raccordez votre casque à l'appareil, les haut-parleurs sont désactivés.

S) CLIP DE SÉCURITÉ ANTI-CHUTE : le tapis de course s'arrête dès que le clip de sécurité n'est plus branché.

T) PORTES-GOURDES : logement prévu pour recevoir une gourde ou d'autres affaires personnelles.

U) PORTE-LIVRE : pour poser un livre ou un magazine.

MANIPULATION DE LA CONSOLE

MyKEYS / TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE

Les touches de sélection directe MyKeys vous permettent de programmer vos vitesses et inclinaisons favorites.

Les valeurs par défaut enregistrées dans les touches de sélection directe de la vitesse sont les suivantes :

- Lente = 1 km/h
- Moyenne = 5 km/h
- Rapide = 9 km/h

Les valeurs par défaut enregistrées dans les touches de sélection directe de l'inclinaison sont les suivantes :

- Basse = 0 %
- Moyenne = 3 %
- Haute = 6 %

Afin de modifier une valeur par défaut des touches de sélection directe, vous devez vous trouver au cours d'un programme, choisir une inclinaison ou une vitesse voulue, puis tenir enfoncée la touche de sélection directe correspondante pendant 3 secondes. L'inclinaison ou la vitesse choisie s'allume et la console émet trois fois un signal sonore. Pour utiliser les touches de sélection directe de la vitesse en cours d'entraînement, vous devez presser la touche de vitesse favorite voulue, puis valider la saisie avec la touche ENTER. Cette manipulation est valable uniquement pour la vitesse, pas pour la sélection directe de l'inclinaison.

Remarque : la valeur définie pour « Lente » ne peut pas être supérieure à celle définie pour « Moyenne », de même la valeur « Moyenne » ne peut pas être plus élevée que celle enregistrée pour « Rapide ». Cette règle vaut aussi pour les touches de sélection directe de l'inclinaison. La console émet un avertissement sonore quand des valeurs inadmissibles sont saisies et ne les enregistre pas.

DÉMARRAGE IMMÉDIAT

La fonction de démarrage immédiat vous permet de débuter sur-le-champ votre entraînement.

1. Allumez le tapis de course (l'interrupteur se trouve sur le devant de votre appareil).
2. Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.
3. Le programme affiche automatiquement la durée à partir de 0:00 ; la vitesse par défaut est de 0,8 km/h et l'inclinaison par défaut de 0 %.
4. Il est possible de modifier la vitesse et l'inclinaison pendant l'entraînement.

SÉLECTION DU PROGRAMME

1. Pressez la touche SELECT WORKOUT pour faire défiler les différents programmes.
2. Pressez la touche ENTER pour sélectionner un programme.
3. Saisissez le degré de difficulté souhaité à l'aide des touches +/- ou ▲/ ▼.
4. Confirmez la saisie avec la touche ENTER.
5. Saisissez la durée d'entraînement souhaitée à l'aide des touches +/- ou ▲/ ▼.
6. Confirmez la saisie avec la touche ENTER.
7. Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

MÉMORISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez enregistrer votre entraînement dans une des cinq mémoires disponibles.

1. A la fin de votre séance d'exercice, la console vous demande si vous désirez mémoriser votre entraînement.
2. Si vous le voulez, pressez la touche SAVE WORKOUT. Appuyez sur la touche STOP ou bien attendez que la console se remette d'elle-même à zéro si vous ne souhaitez pas enregistrer votre entraînement.
3. La diode électroluminescente à côté de l'entraînement correspondant s'allume. Si, par ex., vous avez fini votre entraînement intermittent, le voyant lumineux du programme Intermittent enregistré s'allume.
4. Tenez la touche SAVE WORKOUT enfoncée pendant 5 secondes pour mémoriser votre entraînement.
5. Si vous désirez écraser un entraînement existant, vous devez également tenir enfoncée cette touche pendant 5 secondes.

Remarque : si vous utilisez un entraînement mémorisé, les modifications de vitesse ou d'inclinaison ne sont pas automatiquement sauvegardées.

Remarque : si vous utilisez un entraînement mémorisé et que vous avez effectué des modifications en cours de programme que vous voulez garder, vous devez sauvegarder de nouveau le programme dans son entier.

INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES

PROGRAMME : MANUEL

Programme personnalisé, sans durée d'entraînement préprogrammée.

PROGRAMME : INTERMITTENT

Changements de vitesse. Durée d'entraînement par défaut : 30 minutes.

SEGMENTS DU PROGRAMME INTERMITTENT

(Système métrique)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Vitesse	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Niveau 2	Vitesse	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
Niveau 3	Vitesse	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
Niveau 4	Vitesse	4.0	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4.0
Niveau 5	Vitesse	4.0	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	10.4	7.2	8.0	4.8	4.0
Niveau 6	Vitesse	4.0	5.6	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	8.0	4.8	4.0
Niveau 7	Vitesse	4.0	5.6	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	8.0	4.8	4.0
Niveau 8	Vitesse	4.0	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	12.8	8.8	12.8	9.6	8.0	4.8	4.0
Niveau 9	Vitesse	4.0	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8.0	4.8	4.0
Niveau 10	Vitesse	4.0	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.0	15.2	12.0	14.4	10.4	14.4	10.4	8.0	4.8	4.0

(Système anglais)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Vitesse	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5
Niveau 2	Vitesse	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5
Niveau 3	Vitesse	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5
Niveau 4	Vitesse	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
Niveau 5	Vitesse	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
Niveau 6	Vitesse	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
Niveau 7	Vitesse	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Niveau 8	Vitesse	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Niveau 9	Vitesse	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Niveau 10	Vitesse	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5

(Les phases d'échauffement et de récupération active durent chacune 4 minutes et sont comprises dans la durée totale d'entraînement.)

PROGRAMME : ENDURANCE

Changements de vitesse. Durée d'entraînement par défaut : 30 minutes.

SEGMENTS DU PROGRAMME D'ENDURANCE

(Système métrique)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Vitesse	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Niveau 2	Vitesse	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Niveau 3	Vitesse	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Niveau 4	Vitesse	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Niveau 5	Vitesse	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Niveau 6	Vitesse	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Niveau 7	Vitesse	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0
Niveau 8	Vitesse	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Niveau 9	Vitesse	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0
Niveau 10	Vitesse	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	13.6	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0

(Système anglais)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Vitesse	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Niveau 2	Vitesse	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Niveau 3	Vitesse	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Niveau 4	Vitesse	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Niveau 5	Vitesse	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Niveau 6	Vitesse	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Niveau 7	Vitesse	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Niveau 8	Vitesse	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Niveau 9	Vitesse	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Niveau 10	Vitesse	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5

(Les phases d'échauffement et de récupération active durent chacune 4 minutes et sont comprises dans la durée totale d'entraînement.)

PROGRAMME : RÉDUCTION DU POIDS

Changements d'inclinaison. Durée d'entraînement par défaut : 30 minutes.

SEGMENTS DU PROGRAMME RÉDUCTION DU POIDS

(Système métrique)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Inclinaison	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Niveau2	Inclinaison	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Niveau3	Inclinaison	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 4	Inclinaison	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 5	Inclinaison	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Niveau 6	Inclinaison	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Niveau7	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Niveau8	Inclinaison	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Niveau 9	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Niveau10	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(Système anglais)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Inclinaison	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 2	Inclinaison	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Niveau3	Inclinaison	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 4	Inclinaison	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 5	Inclinaison	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Niveau6	Inclinaison	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Niveau7	Inclinaison	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Niveau 8	Inclinaison	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Niveau 9	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Niveau10	Inclinaison	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(Les phases d'échauffement et de récupération active durent chacune 4 minutes et sont comprises dans la durée totale d'entraînement.)

PROGRAMME : COLLINES

Changements de vitesse et d'inclinaison. Durée d'entraînement par défaut : 30 minutes.

SEGMENTS DU PROGRAMME COLLINES

(Système métrique)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Vitesse	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Vitesse	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Niveau3	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Vitesse	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Vitesse	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Niveau 5	Inclinaison	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Vitesse	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Niveau6	Inclinaison	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Vitesse	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Niveau7	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0
Niveau8	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Niveau9	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0
Niveau10	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	12.0	11.2	8.0	4.8	4.0

(Système anglais)

		Phase d'échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Phase de récupération active	
Niveau1	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Vitesse	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Niveau2	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Vitesse	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Niveau3	Inclinaison	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Vitesse	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Niveau 4	Inclinaison	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Vitesse	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Niveau 5	Inclinaison	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Vitesse	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Niveau6	Inclinaison	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Vitesse	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Niveau7	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Niveau 8	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Niveau9	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Niveau10	Inclinaison	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Vitesse	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.0	3.0	2.5

(Les phases d'échauffement et de récupération active durent chacune 4 minutes et sont comprises dans la durée totale d'entraînement.)

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN.

COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)
L'union des cardiologues américains recommande de s'entraîner au moins 3 à 4 fois par semaine afin de maintenir son cœur en bonne santé. Si vous vous êtes fixé un autre objectif, par ex. de perdre du poids ou de réduire la masse grasse corporelle, vous atteindrez plus rapidement le résultat escompté en vous entraînant le plus souvent possible. Peu importe que vous vous entraîniez 3 ou 6 fois par semaine, l'essentiel est que le sport devienne partie intégrante de votre vie. De nombreuses personnes obtiennent de bons résultats avec leur programme de fitness car elles se réservent une heure fixe dans leur agenda quotidien pour leur entraînement. Cette heure de sport peut avoir lieu le matin avant le petit déjeuner, lors de la pause de midi ou le soir devant la télévision. Plus importante encore que l'heure est la routine qui doit s'instaurer dans votre vie. Par ailleurs, il est essentiel que vous ne soyez pas dérangé pendant cet horaire précis. Afin de suivre avec constance votre programme de remise en forme, celui-ci doit devenir une des priorités dans votre vie. Commencez donc par sortir votre agenda et notez-y vos heures d'entraînement pour le mois à venir !

COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)
Pour exercer votre endurance, vos séances d'entraînement doivent durer entre 24 et 60 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de l'entraînement. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive ces dernières années, il vaut mieux débuter par des séances de 5 minutes. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer à l'entraînement. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, il est alors judicieux de consacrer davantage de temps encore à l'entraînement, mais avec un niveau de résistance bas. La durée idéale pour perdre du poids est de 48 minutes et plus.

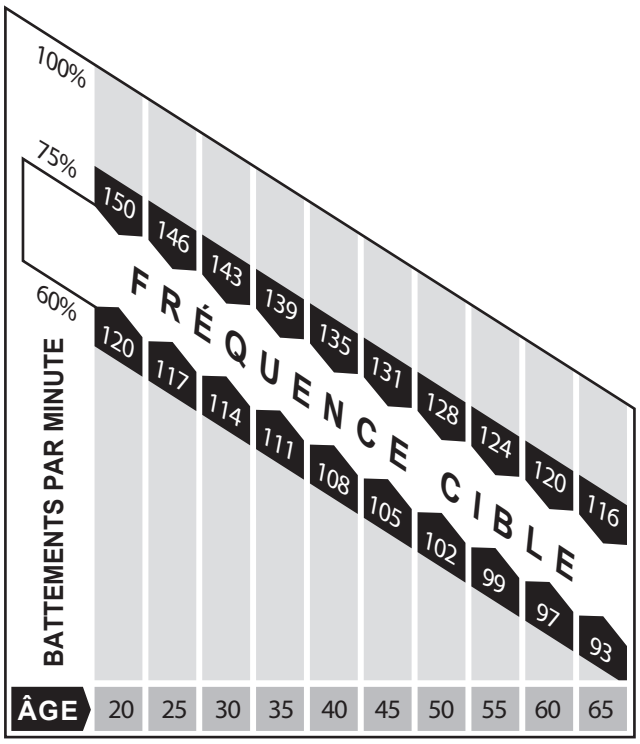
A QUELLE INTENSITÉ ? (intensité de l'entraînement)
L'intensité de votre entraînement dépend aussi de vos objectifs. Si vous utilisez votre tapis de course pour vous préparer à un marathon, vous vous entraînerez vraisemblablement plus durement que si vous souhaitez « seulement » améliorer votre forme physique. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, vous devriez aborder cet entraînement avec modération. Un entraînement cardiovasculaire ne doit pas causer de douleurs si vous souhaitez que votre corps en retire des bénéfices ! Il existe deux possibilités pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les capteurs cardiaques situés sur les poignées ou bien un pulsomètre sans fil disponible dans le commerce), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus simple qu'il y paraît).

NIVEAU RESSENTI D'EFFORT PHYSIQUE
L'intensité de l'entraînement se laisse facilement mesurer en estimant le niveau ressenti de l'effort physique fourni. Si, pendant l'entraînement, vous perdez haleine tant et tant que vous n'êtes plus en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop durement et que vous devriez ralentir l'allure. Soyez à l'écoute de votre corps qui saura vous signifier, par d'autres signaux, qu'il est surmené.

DIAGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible désigne le nombre de battements par minute que votre cœur réalise pour atteindre l'effet d'entraînement voulu. Cette valeur est calculée en pourcentage du nombre maximal de battements que votre cœur est capable d'effectuer en une minute. La fréquence cible varie suivant les personnes, leur âge, leur niveau de forme et leurs objectifs d'entraînement. L'union des cardiologues américains conseille de s'entraîner avec une fréquence cardiaque cible oscillant entre 60% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale.

Les débutants devraient s'exercer avec une fréquence cardiaque cible de 60%, tandis que les personnes plus entraînées peuvent pousser jusqu'à 70 voire 75%. Se reporter au graphique ci-contre.



EXEMPLE

Pour une personne âgée de 42 ans : en abscisse, cherchez votre âge approximatif (la quarantaine), puis lisez la fréquence cardiaque cible en remontant la colonne de l'ordonnée. Résultats : 60% de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75% de la fréquence maximale = 135 battements par minute

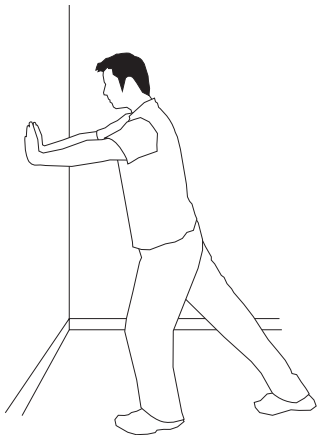
AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN !

CONSEILS

ÉTIREMENTS

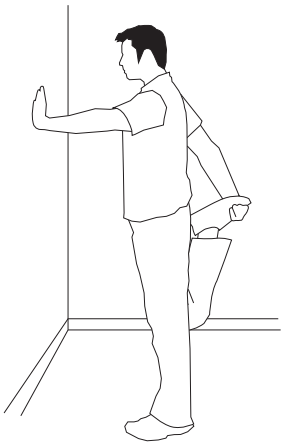
ÉTIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer tout d'abord quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.



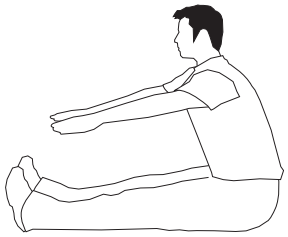
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche doit se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

Appuyez-vous sur un mur avec la main gauche. Soulevez votre pied droit, saisissez-le avec votre main droite au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Le genou de la jambe pliée reste à la même hauteur de celui de la jambe d'appui. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.



3. ÉTIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous parterre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Étirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

CONSEILS SIGNIFICATION DES PHASES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT
Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 2 à 5 premières minutes. Pendant l'échauffement, détendez vos muscles et préparez-vous à un entraînement intensif. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil à faible vitesse pendant votre échauffement.

RÉCUPÉRATION
Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement ! Une phase de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre cœur de s'adapter progressivement à la diminution des efforts. Assurez-vous d'avoir réduit la vitesse afin de permettre le ralentissement de votre fréquence cardiaque. A l'issue de la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus et détendez vos muscles.

CONSEILS DÉFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Une des étapes importantes lors de l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est le choix de l'objectif visé. L'objectif principal est-il la perte de poids ? Une amélioration du tonus musculaire ? Une diminution du niveau de stress ? La préparation à des compétitions sportives se déroulant au printemps ? Fixez-vous des objectifs clairs et il vous sera ensuite plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs et d'intensité d'entraînement :

• Perte de poids – résistance moindre, entraînement prolongé
• Amélioration de la condition physique – entraînement à intervalles, alternance de résistances élevées et basses
• Davantage d'énergie au quotidien – plusieurs séances d'entraînement brèves dans la journée
• Amélioration des performances sportives – entraînement avec des résistances élevées
• Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – résistance adaptée et séances d'entraînement prolongées

Définissez vos objectifs et traduisez-les autant que possible en valeurs exactes et mesurables, puis notez-les par écrit. Plus la définition de vos objectifs sera précise et plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vous vous fixez des objectifs à long terme, subdivisez-les en étapes mensuelles et hebdomadaires. Des objectifs à long terme ne vous motiveront peut-être pas suffisamment. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme.

Journal d'entraînement
Reproduisez les tableaux mensuels et hebdomadaires sur les pages suivantes. Commencez dès maintenant à tenir à jour votre propre journal d'entraînement. Une fois que vous aurez achevé votre séance d'entraînement, vous pourrez ainsi la contempler avec fierté. Vous pouvez y voir votre évolution depuis le début de l'entraînement jusqu'au niveau atteint.

TABLEAU HEBDOMADAIRE

SEMAINE N° _____				OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____	
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

SEMAINE N° _____				OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____	
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

SEMAINE N° _____				OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____	
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RÉSULTATS TOTAUX HEBDOMADAIRES					

TABLEAU MENSUEL

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

MOIS _____	OBJECTIF MENSUEL _____		
SEMAINE N°	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
RESULTATS TOTAUX MENSUELS			

DIAGNOSTIC DES ERREURS

FOIRE AUX QUESTIONS CONCERNANT L'APPAREIL

LES BRUITS EMIS PAR MON APPAREIL SONT-ILS NORMAUX ?
Tous les tapis de course génèrent un bruit de battement qui est dû au roulement de la bande sur les rouleaux. Ce bruit est particulièrement perceptible sur les appareils neufs. Il diminue au fil du temps, mais ne disparaît jamais complètement. En effet, avec le temps, la bande se dilate et glisse plus aisément par-dessus les rouleaux.

POURQUOI MON TAPIS DE COURSE EST-IL PLUS BRUYANT QUE L'APPAREIL D'EXPOSITION ?
Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans une grande salle d'exposition car le fond sonore y est plus élevé que chez vous. Par ailleurs, un appareil posé sur un sol en béton recouvert d'un tapis émet moins de vibrations que sur un plancher. Parfois, il suffit de glisser un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil pour réduire les vibrations. De plus, si le tapis de course est installé trop près d'une paroi, celle-ci reflète les bruits et les amplifie.

DÉPANNAGE - TAPIS DE COURSE
D'une grande simplicité d'utilisation, votre tapis de course a été également conçu pour une longue durée de vie. Si malgré tout, vous rencontrez un problème, essayez de le résoudre en consultant la liste de défauts et de solutions ci-dessous.

PROBLÈME : la console ne s'allume pas et/ou la bande de course ne bouge pas.
SUGGESTION : veuillez vérifier les éléments suivants :
LE VOYANT LUMINEUX ROUGE DE L'INTERRUPTEUR EST-IL ALLUMÉ ?

Si OUI :
• Contrôlez tous les câbles, en particulier le câble de la console. Retirez le câble de la console et rebranchez-le.
• Assurez-vous que le câble de la console n'est ni coincé ni endommagé.
Eteignez l'appareil, retirez le câble électrique et attendez 60 secondes. Retirez le capot du moteur. Attendez que tous les témoins lumineux rouges sur le pupitre de commande soient éteints avant de poursuivre. Puis inspectez les fils et vérifiez qu'ils ne soient pas branchés trop lâchement ou débranchés.

Si NON :
• Contrôlez si la prise à laquelle est raccordé l'appareil fonctionne. Regardez si le fusible a sauté et vérifiez que l'appareil est bien branché seul sur un circuit électrique de 20 A, et non pas à un interrupteur différentiel RCD, ni à une protection contre les surtensions et ni à un câble de rallonge.
• Contrôlez que le câble électrique n'est ni coincé ni endommagé et qu'il est branché correctement dans la prise secteur ET dans la prise de l'appareil.
• Assurez-vous que l'interrupteur est bien positionné sur Marche.

PROBLEME : le fusible du tapis de course saute pendant l'entraînement.
SUGGESTIONS : veuillez vérifier les éléments suivants :
• Assurez-vous que le tapis de course est branché seul à une prise de 20 A (pas de multiprise avec d'autres appareils).
• Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché à un câble de rallonge ou à une prise avec protection contre les surtensions.
• Si nécessaire, lubrifiez le tapis de course.

PROBLEME : la bande de course glisse pendant l'entraînement.
SUGGESTIONS : veuillez vérifier les éléments suivants :
• Contrôlez que le tapis de course est bien posé sur une surface plane.
• Assurez-vous que la bande est correctement tendue et centrée (voir la section consacrée au réglage de la bande).

PROBLÈME : la vitesse du tapis de course n'est pas correcte.
SUGGESTION : exécutez un autocalibrage.
• Allumez le tapis de course et introduisez le clip de sécurité dans la console. Tenez enfoncées la touche d'inclinaison « ▲ » et la touche de vitesse « - » pendant 5 secondes pour accéder aux réglages du mode technique utilisateur. Le console émet un signal sonore et l''écran affiche « ENG0 ».
• Avec les touches +/- ou ▲/ ▼, sélectionnez « ENG2 » et confirmez la saisie avec la touche ENTER.
• Pressez la touche START pour lancer l'autocalibrage. Le tapis de course procède à présent à son autocalibrage et règle de nouveau correctement la vitesse.
• Une fois la procédure terminée et réussie, la console émet plusieurs signaux sonores. Puis elle quitte automatiquement le mode technique utilisateur et réaffiche l'écran de démarrage.

Ne vous tenez pas sur le tapis de course pendant le calibrage, mais servez-vous des repose-pieds latéraux. Pendant cette opération, l'appareil alterne les vitesses lentes et rapides jusqu'à ce que le calibrage soit terminé.

DÉPANNAGE - FRÉQUENCE CARDIAQUE
vérifiez si des sources de brouillage se trouvent à proximité de l'endroit où vous vous entraînez, tels des tubes fluorescents, ordinateurs, clôtures électriques, systèmes d'alarme ou installations pourvues de gros moteurs. Ces appareils peuvent provoquer des erreurs d'affichage.

L'appareil peut enregistrer des valeurs erronées dans les cas suivants :
• Maintien trop ferme des poignées. N'enserrez pas les poignées trop fermement lorsque vous posez vos mains sur les capteurs cardiaques.
• Respiration difficile pendant l'entraînement
• Bagues aux doigts.
• Mains sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les humidifier ou de les réchauffer.
• Troubles du rythme cardiaque
• Artériosclérose ou trouble de l'irrigation sanguine des vaisseaux coronaires
• Couche épidermique durcie sur les protubérances de la main (corne)

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des solutions proposées ci-dessus, cessez d'utiliser le tapis de course et arrêtez-le.
VEUILLEZ VOUS ADRESSER A VOTRE REVENDEUR QUI VOUS ASSISTERA.

Lorsque vous téléphonerez à notre service d'assistance ou à votre revendeur, les informations suivantes vous seront certainement demandées. Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :
• La désignation du modèle,
• le numéro de série,
• la date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit).

Afin de pouvoir dépanner votre tapis de course, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions possibles :
• Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
• Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?
• En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, grincement, bourdonnement) ?
• Le graissage de l'appareil a-t-il eu lieu conformément au plan d'entretien ?

Vos réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre tapis de course !

ENTRETIEN

Un nettoyage régulier de votre tapis de course et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes d'entretien et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

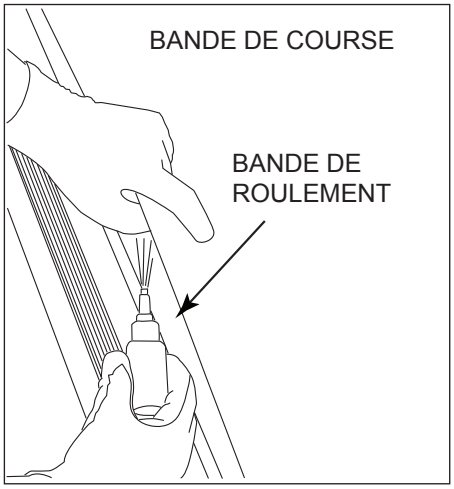
APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)
Nettoyer et contrôler les choses suivantes :
• Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
• Nettoyer le dessus et le dessous de la bande, le capot du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de détergents qui risquent d'abîmer le tapis de course.
• Contrôler le câble électrique.
• S'assurer que le câble électrique ne se trouve pas sous le tapis de course ou dans un autre endroit où il risque d'être coincé ou coupé.
• Contrôler la tension et l'alignement de la bande de course. S'assurer qu'aucun autre composant n'a été abîmé par la bande décentrée.

CHAQUE SEMAINE
Nettoyer le tapis de course en procédant de la manière suivante :
• Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
• Transporter le tapis de course à un autre endroit.
• Enlever à l'aide d'un chiffon ou d'un aspirateur les particules poussiéreuses ou les autres saletés qui se sont probablement accumulées sous le tapis de course.
• Rapporter le tapis de course à sa place habituelle.

CHAQUE MOIS - IMPORTANT !
• Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
• Contrôler que toutes les vis sont serrées comme prescrit.
• Eteindre le tapis de course et attendre 60 secondes.
• Retirer le capot du moteur. Attendre que TOUS les voyants lumineux rouges s'éteignent.
• Nettoyer le moteur et le pupitre inférieur pour éliminer toutes les peluches et particules poussiéreuses qui se sont sans doute accumulées à cet endroit. S'il est négligé de nettoyer ces parties de l'appareil, il se peut que des composants électroniques importants tombent en panne prématurément.
• Nettoyer le tapis à l'aspirateur, puis l'essuyer avec un chiffon humide. Avec un aspirateur, éliminer toutes les particules noires/blanches qui ont pu tomber tout autour de l'appareil. Il s'agit-là d'un phénomène normal dû à l'usure du tapis.

SCHMIEREN

TOUS LES 6 MOIS
Pour garantir le fonctionnement optimal du tapis de course, il est nécessaire de lubrifier la bande de roulement tous les six mois ou tous les 240 kilomètres. Dès que ce nombre est atteint, la console affiche un message vous invitant à graisser le tapis de course. Votre appareil ne fonctionne pas tant que ce message reste à l'écran. Tenez enfoncée la touche STOP pendant cinq secondes pour ignorer le message pendant les 8 prochains kilomètres d'entraînement. Votre tapis de course est fourni avec une bouteille d'huile de graissage qui suffit pour deux applications.

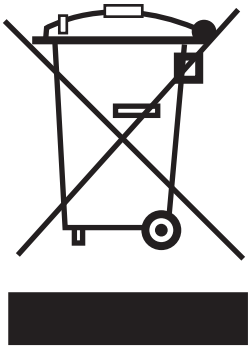


• Eteindre le tapis de course au moyen de l'interrupteur marche/arrêt et retirer le câble électrique de la prise.
• Desserrer les deux vis arrière. (Le mieux est d'apposer deux repères effaçables sur les deux côtés du châssis pour marquer la position des vis.) Une fois la bande desserrée, prendre la bouteille d'huile et appliquer de l'huile sur toute la surface inférieure de la bande (bande de roulement). Resserrer les deux vis et les replacer dans la même position qu'auparavant (s'aider des repères réalisés). Ensuite rebrancher le câble électrique, introduire le clip de sécurité anti-chute dans la prise, allumer le tapis de course et marcher pendant deux minutes sur la bande pour répartir régulièrement l'huile.
• Dès l'opération de lubrification terminée, remettre la console à zéro en pressant simultanément pendant 5 secondes la touche STOP et la touche de vitesse « + ».

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.



D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful lifeplease dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des déchets Les produits Horizon Fitness/VisionFitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.
NL:
VerwijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaataan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciònLos productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se terminala vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local deeleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentoI prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniecokresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwaniaodpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Tél. : +49-(0)2234-9997-100
Fax : +49-(0)2234-9997-200
e-mail : info@stylefitness.de

Assistance technique :
Tél. : +49-(0)02234-9997-500
e-mail : service@stylefitness.de

Internet : www.stylefitness.de

080509' Rev. 1.0© 2009 Horizon Fitness